Edge® 510

Manual do Utilizador

Janeiro 2013

190-01531-34_0A

Todos os direitos reservados. Ao abrigo das leis de direitos de autor, este manual não pode ser copiado, parcial ou integralmente, sem autorização por escrito da Garmin. A Garmin reserva-se o direito de alterar ou melhorar os seus produtos e de efectuar alterações no conteúdo deste manual, não sendo obrigada a notificar quaisquer indivíduos ou organizações das mesmas. Visite www.garmin.com para obter as actualizações mais recentes, assim como informações adicionais sobre a utilização deste produto.

Garmin®, o logótipo Garmin, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, e Virtual Partner® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias, registadas nos EUA e noutros países. ANT+™, BaseCamp™,Garmin Connect™, e GSC™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou das suas subsidiárias. Estas marcas não podem ser utilizadas sem a autorização expressa da Garmin.

A marca nominativa e os logótipos Bluetooth® são propriedade da Bluetooth SIG, Inc., sendo utilizadas pela Garmin sob licença. Mac® é uma marca comercial registada da Apple Computer, Inc. Android™ é uma marca comercial da Google Inc. New Leaf® é uma marca comercial registada da Angeion Corporation. Outras marcas comerciais e nomes de marcas são detidos pelos respetivos proprietários. Windows® é uma marca comercial registada da Microsoft Corporation nos Estados Unidos e noutros países.

Índice

Introdução **1**
Como começar 1
Carregar o dispositivo 1
Acerca da bateria 1
Instalar o suporte padrão 1
Instalar o suporte de montagem frontal 1
Desbloquear o Edge 2
Ligar o dispositivo 2
Teclas 2
Adquirir sinais de satélite 2

Treino **3**
Fazer viagem 3
Alertas 3
Definir alertas de intervalo 3
Definir um alerta recorrente 3
Exercícios 3
Seguir um exercício pela Web 3
Criar um exercício 3
Repetir etapas de um exercício 4
Iniciar um exercício 4
Parar um exercício 4
Editar um Exercício 4
Eliminar um exercício 4
Utilizar o Virtual Partner® 4
Percursos 4
Criar um percurso no seu dispositivo 4
Seguir um percurso pela Web 4
Dicas para treinar com percursos 5
Alterar a velocidade do percurso 5
Parar um percurso 5
Eliminar um percurso 5
Registos pessoais 5
Repor os recordes pessoais 5
Zonas de treino 5
Definir as suas zonas de velocidade 5

Sensores ANT+ **5**
Colocar o sensor de ritmo cardíaco 5
Definir as suas zonas de ritmo cardíaco 5
Acerca das zonas de ritmo cardíaco 6
Objetivos de condição física 6
Instalar o GSC 10 6
Acerca do GSC 10 6
Dados médios de cadência ou potência 6
Treinar com medidores de potência 7
Definição das suas Zonas de potência 7
Calibrar o seu medidor de potência 7
Emparelhar os sensores ANT+ 7
Utilizar uma balança 7

Historial **7**
Ver a sua viagem 7
Visualizar dados totais 7
Enviar o seu percurso para Garmin Connect 7
Garmin Connect 7
Funcionalidades que exigem uma ligação 8
Enviar uma viagem para o seu smartphone 8
Eliminar o historial 8
Registo de dados 8
Definições do registo de dados 8
Gestão de dados 8
Ligar o dispositivo ao computador 8
Transferir ficheiros para o seu dispositivo 9
Eliminar ficheiros 9
Desligar o cabo USB 9

Personalizar o seu dispositivo **9**
Perfis 9
Atualizar o perfil da bicicleta 9
Atualizar o seu perfil de atividades 9
Configurar o perfil do utilizador 10
Acerca de atletas experimentados 10
Bluetooth Definições 10
Acerca das Definições de treino 10
Personalizar as páginas de dados 10
Utilizar o Auto Pause 10
Marcar voltas por posição 10
Marcar voltas por distância 10
Utilizar Deslocamento automático 10
Alterar o aviso de início 10
Definições do sistema 11
Definições de GPS 11
Definições do ecrã 11
Definições do registo de dados 11
Alterar as unidades de medida 11
Alterar as definições de configuração 11
Alterar o idioma do dispositivo 11
Configurar os tons do dispositivo 11
Fusos horários 11

Informação sobre o dispositivo **11**
Especificações 11
Especificações do Edge 11
Especificações do monitor de ritmo cardíaco 12
Especificações do GSC 10 12
Cuidados a ter com o dispositivo 12
Limpar o dispositivo 12
Cuidados a ter com o monitor de ritmo cardíaco 12
Bateria do monitor de ritmo cardíaco 12
Substituir a pilha do sensor de ritmo cardíaco 12
Substituir a pilha do GSC 10 12

Resolução de problemas **13**
Reiniciar o dispositivo 13
Apagar a informação do utilizador 13
Maximizar a vida útil da bateria 13
Diminuir a retroiluminação 13
Ajustar o tempo da retroiluminação 13
Utilizar a função Desligar automático 13
Calibrar o ecrã tátil 13
Bloquear o ecrã tátil 13
Desbloquear o Ecrã tátil 13
Obter mais informações 13
Leituras de temperatura 13
Ver informações do dispositivo 13

Anexo **13**
Registar o seu dispositivo 13
Campos de dados 13
Cálculos da zona de ritmo cardíaco 15
Tamanhos e circunferências das rodas 15

Índice Remissivo **16**

Introdução

⚠ AVISO

Consulte no guia *Informações Importantes de Segurança e do Produto*, na embalagem, os avisos relativos ao produto e outras informações importantes.

Consulte sempre o seu médico antes de iniciar ou alterar o seu programa de exercícios.

Como começar

Ao utilizar o seu dispositivo pela primeira vez, deverá realizar as seguintes tarefas para configurar o dispositivo e conhecer as principais funcionalidades.

1. Instalar o seu dispositivo utilizando o suporte padrão (página 1) ou o suporte dianteiro (página 1).
2. Ligar o dispositivo (página 2).
3. Localizar satélites (página 2).
4. Fazer viagem (página 3).
5. Carregar o dispositivo (página 1).
6. Registar o dispositivo (página 13).
7. Transferir a sua viagem para Garmin Connect™ (página 7).

Carregar o dispositivo

NOTA

Para evitar corrosão, seque cuidadosamente a porta mini-USB, a capa contra intempéries e a área envolvente antes de carregar ou ligar o dispositivo a um computador.

O dispositivo é alimentado por uma bateria de iões de lítio integrada, que pode carregar através de uma tomada de parede comum ou de uma porta USB do seu computador.

NOTA: o dispositivo não carrega fora do intervalo de temperaturas de 0 °C a 45 °C (32 °F a 113 °F).

1. Levante a capa contra intempéries ① da porta mini-USB ②.

2. Ligue a extremidade pequena do cabo USB à porta mini--USB.
3. Ligue a extremidade USB do cabo ao adaptador de CA ou a uma porta USB do seu computador.
4. Ligue o adaptador de CA a uma tomada de parede comum.

   Quando ligar o dispositivo a uma fonte de alimentação, este liga-se.
5. Carregue completamente o dispositivo.

Uma bateria totalmente carregada pode durar cerca de 15 horas antes de ser necessário recarregá-la.

Acerca da bateria

⚠ AVISO

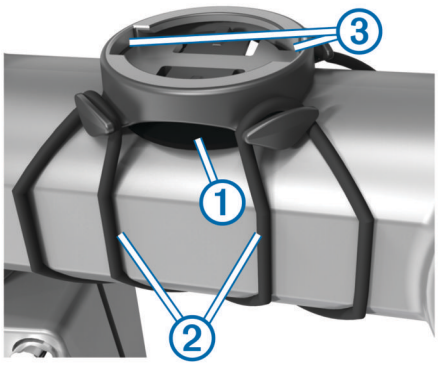
Este dispositivo inclui uma bateria de iões de lítio. Consulte no guia *Informações Importantes de Segurança e do Produto*, na embalagem, os avisos relativos ao produto e outras informações importantes.

Instalar o suporte padrão

Para uma receção de GPS ideal, posicione o suporte para montagem em bicicleta de forma a que a parte frontal do Edge esteja orientada para o céu. Pode instalar o suporte para montagem em bicicleta no eixo ou nos guiadores.

1. Selecione uma posição segura para montar o Edge de modo a que não interfira com a operação segura da sua bicicleta.
2. Coloque o disco de borracha ① na parte de trás do suporte para montagem em bicicleta.

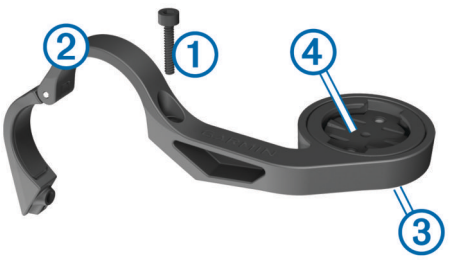
   As patilhas de borracha devem ser alinhadas com a parte de trás do suporte para montagem em bicicleta de forma a manter-se fixo.



3. Coloque o suporte para montagem em bicicleta na barra da bicicleta.
4. Fixe o suporte para montagem em bicicleta de modo firme com as duas braçadeiras ②.
5. Alinhe as patilhas na parte de trás do Edge com os entalhes do suporte para montagem em bicicleta ③.
6. Pressione ligeiramente e rode o Edge para a direita até encaixar no sítio.

Instalar o suporte de montagem frontal

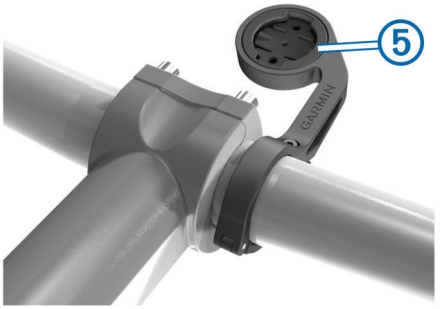
1. Selecione uma posição segura para montar o Edge de modo a que não interfira com a operação segura da sua bicicleta.
2. Utilize a chave sextavada para retirar o parafuso ① do adaptador do guiador ②.



3. Se pretender alterar a orientação do suporte, remova os dois parafusos da parte traseira do suporte ③, rode o adaptador ④, e volte a colocar os parafusos.
4. Se o diâmetro do guiador for de 26 mm, coloque a almofada à volta do guiador.
5. Coloque o adaptador sobre a almofada ou o guiador (31,8 mm de diâmetro).
6. Volte a colocar o parafuso.

NOTA: Garmin® recomenda uma especificação de binário de 0,8 Nm (7 lbf-pol.). Verifique periodicamente o aperto do parafuso.

7 Alinhe as patilhas na parte de trás do Edge com os entalhes do suporte para montagem em bicicleta ⑤.



8 Pressione ligeiramente e rode o Edge para a direita até encaixar no sítio.

Desbloquear o Edge

1 Rode o Edge para a direita para desbloquear o dispositivo.
2 Levante o Edge do suporte.

Ligar o dispositivo

Quando ligar o dispositivo pela primeira vez, ser-lhe-á pedido para configurar as definições do sistema e os perfis (página 9).

1 Mantenha premido ⏻.
2 Siga as instruções no ecrã.
3 Se o seu dispositivo inclui um sensor de ritmo cardíaco e um GSC™ 10, ative os sensores ANT+™ durante a configuração.

Para obter mais informações sobre sensores ANT+ consulte a página 5.

Teclas

①	⏻	Selecione para ligar ou desligar a retroiluminação. Mantenha premido para ligar e desligar o dispositivo.
②		Selecione para marcar uma nova volta.
③		Selecione para iniciar e parar o cronómetro.

Perspetiva geral do ecrã inicial

O ecrã inicial dá-lhe acesso rápido a todas as funcionalidades do Edge.

>	Selecione para alterar o perfil da sua bicicleta.
VIAGEM	Selecione para ir para uma viagem.
Estrada >	Selecione para alterar o seu perfil de atividade.
	Selecione para gerir o seu historial, percursos e exercícios.
	Selecione para ver o menu de configuração.

Utilizar o ecrã tátil

- Quando o cronómetro está a funcionar, toque no ecrã para ver a sobreposição do cronómetro.

  A sobreposição do cronómetro permite que use as definições e procure funcionalidades durante uma viagem.
- Selecione ✓ para gravar as alterações e fechar a página.
- Selecione ✕ para fechar a página de estado do sistema e regressar à página anterior.
- Selecione ⮌ para regressar à página anterior.
- Selecione ⌂ para voltar ao ecrã inicial.
- Selecione ↑ e ↓ para deslocar.
- Selecione (•) para visualizar a página das ligações.
- Selecione 🗑 para eliminar um item.

Ver a página das ligações

A página das ligações mostra o estado dos sinais de satélite, sensores ANT+, e o seu smartphone.

A partir do ecrã inicial, selecione a barra de estado no topo da página.

A página das ligações é apresentada. Um ícone intermitente significa que o dispositivo está a procurar. Pode selecionar qualquer ícone para alterar as definições.

Utilizar a retroiluminação

- Pode selecionar qualquer ponto do ecrã para ligar a retroiluminação, em qualquer altura.
- Selecione ⏻ para ajustar o brilho e o tempo de espera da retroiluminação.

Adquirir sinais de satélite

Antes de poder utilizar as funcionalidades de localização e navegação do GPS, tem de adquirir sinais de satélite.

Para adquirir sinais de satélite, o dispositivo poderá necessitar de uma visão desimpedida do céu. A data e a hora são definidas automaticamente com base na posição de GPS.

1 Dirija-se para uma área aberta.

A parte da frente do dispositivo deve ser orientada para o céu.

2 A partir do ecrã inicial, selecione **VIAGEM**.

3 Aguarde enquanto o dispositivo localiza satélites.

A localização de sinais de satélite poderá demorar entre 30 e 60 segundos.

Dica: não inicie viagem até que seja apresentada a página do temporizador (página 3).

Treino

Fazer viagem

Antes de poder gravar a distância e velocidade, tem de localizar sinais de satélite (página 2) ou emparelhar o seu dispositivo com um sensor ANT+opcional.

NOTA: o historial só é registado com o cronómetro em funcionamento.

1 A partir do ecrã inicial, selecione **VIAGEM**.

2 Aguarde enquanto o dispositivo localiza satélites.

3 Selecione ▶ para iniciar o cronómetro.

4 Deslize o dedo pelo ecrã para ter acesso a páginas de dados adicionais.

5 Se necessário, toque no ecrã para ver a sobreposição do cronómetro .

6 Selecione ▶ para parar o cronómetro.

7 Selecione **Guardar**.

Alertas

Pode utilizar os alertas para treinar com objetivos específicos de tempo, distância, calorias, ritmo cardíaco, cadência e potência. As definições de alertas são guardadas juntamente com o seu perfil de atividade.

Definir alertas de intervalo

Se possuir um sensor de ritmo cardíaco opcional, GSC 10, ou medidor de potência, pode definir alertas de intervalo. Um alerta de intervalo notifica-o sempre que o dispositivo estiver acima ou abaixo de um intervalo de valores especificado. Por exemplo, pode definir o dispositivo para o alertar quando o seu ritmo cardíaco for inferior a 60 batimentos por minuto (bpm) e superior a 210 bpm. Também pode utilizar uma zona de treino (página 5) como intervalo de alerta.

1 A partir do ecrã inicial, selecione ⚙ > **Perfis de atividade**.

2 Selecione um perfil.

3 Selecione **Alertas**.

4 Selecione **Ritmo cardíaco**, **Cadência**, ou **Ligar/desligar**.

5 Ligue o alerta.

6 Introduza os valores mínimos e máximos ou selecione uma zona.

7 Selecione ✔.

Cada vez que ultrapassa o limite superior ou inferior do intervalo especificado, é apresentada uma mensagem. O dispositivo também emite um sinal sonoro se os tons audíveis estiverem ligados (página 11).

Definir um alerta recorrente

Um alerta recorrente notifica-o sempre que o dispositivo registar um valor ou intervalo especificado. Por exemplo, pode definir o dispositivo para o alertar a cada 30 minutos.

1 A partir do ecrã inicial, selecione ⚙ > **Perfis de atividade**.

2 Selecione um perfil de atividade.

3 Selecione **Alertas**.

4 Selecione **Hora**, **Distância**, ou **Caloria**.

5 Ligue o alerta.

6 Introduza um valor.

7 Selecione ✔.

Cada vez que atinge o valor de alerta, é apresentada uma mensagem. O dispositivo também emite um sinal sonoro se os tons audíveis estiverem ligados (página 11).

Exercícios

Pode criar exercícios personalizados que incluem objetivos para cada passo do exercício e para diferentes distâncias, tempos e calorias. Pode criar exercícios usando o Garmin Connect, e transferi-los para o seu dispositivo. Também pode criar e guardar um exercício diretamente no seu dispositivo.

Também pode programar exercícios usando o Garmin Connect. Pode planear exercícios com antecedência e guardá-los no dispositivo.

Seguir um exercício pela Web

Antes de poder transferir um exercício de Garmin Connect, tem de ter uma conta Garmin Connect (página 7).

1 Ligue o dispositivo ao computador.

2 Visite www.garminconnect.com/workouts.

3 Criar um novo exercício.

4 Selecione **Enviar para dispositivo**.

5 Desligue o dispositivo do computador e ligue-o.

6 Selecione 📁 > **Exercícios**.

7 Selecione o exercício.

8 Selecione **Efetuar exercício**.

Criar um exercício

1 A partir do ecrã inicial, selecione 📁 > **Exercícios** > ✚.

Aparece um novo exercício. O primeiro passo é aberto por defeito, e pode ser utilizado como fase de aquecimento.

2 Selecione **Nome** e introduza um nome para o exercício.

3 Selecione **Adicionar novo passo**.

4 Selecione uma etapa e selecione **Editar passo**.

5 Selecione **Duração** para especificar como o passo é medido.

Por exemplo, selecione **Distância** para terminar o passo após uma distância específica.

Se selecionar **Abrir**, pode selecionar ↻ em qualquer momento para terminar o passo.

6 Se necessário, introduza um valor no campo abaixo de **Duração**.

7 Selecione **Objetivo** para selecionar o seu objetivo durante o passo.

Por exemplo, selecione **Ritmo cardíaco** para manter um ritmo cardíaco constante durante a etapa.

8. Se necessário, selecione a zona alvo ou introduza um intervalo personalizado.

   Por exemplo, pode selecionar uma zona de ritmo cardíaco. Sempre que ultrapassar o limite superior ou inferior especificado para o ritmo cardíaco, o dispositivo emite um sinal sonoro e apresenta uma mensagem.

9. Se necessário, selecione ✓ no campo **Volta descanso**.

   Durante uma volta de descanso, o cronómetro continua a contar e os dados são registados.

10. Selecione ✓ para gravar a etapa.
11. Selecione ↩ para gravar o exercício.

Repetir etapas de um exercício

Para poder repetir uma etapa de um exercício, tem de criar um exercício com pelo menos uma etapa.

1. Selecione **Adicionar novo passo**.
2. Selecione **Duração**.
3. Selecione uma opção:
   - Selecione **Repetir** para repetir um passo, uma ou mais vezes. Por exemplo, pode repetir uma etapa de 5 quilómetros dez vezes.
   - Selecione **Repetir até** para repetir uma etapa durante uma duração específica. Por exemplo, pode repetir uma etapa de 5 quilómetros durante 60 minutos ou até que o seu ritmo cardíaco atinja 160 bpm.
4. Selecione **Voltar ao passo** e selecione uma etapa para repetir.
5. Selecione ✓ para gravar a etapa.

Iniciar um exercício

1. A partir do ecrã inicial, selecione ■ > **Exercícios**.
2. Selecione um exercício.
3. Selecione **Efetuar exercício**.

Após iniciar um exercício, o dispositivo apresenta cada etapa do exercício, o objetivo (se definido) e os dados de exercícios atuais. É emitido um sinal sonoro audível quando se encontra prestes a concluir uma etapa. É apresentada uma mensagem com a contagem decrescente do tempo ou da distância, até ser iniciada uma nova etapa.

Parar um exercício

- Em qualquer altura, selecione ↩ para terminar um passo do exercício.
- Em qualquer altura, selecione ▶ para parar o cronómetro.
- Em qualquer altura, selecione ⌂ > ■ > **Exercícios** > **Parar treino** para concluir o exercício.

Editar um Exercício

1. A partir do ecrã inicial, selecione ■ > **Exercícios**.
2. Selecione um exercício.
3. Selecione ✎.
4. Selecione um passo e selecione **Editar passo**.
5. Altere os atributos do passo e selecione ✓.
6. Selecione ↩ para gravar o exercício.

Eliminar um exercício

1. A partir do ecrã inicial, selecione ■ > **Exercícios**.
2. Selecione um exercício.
3. Selecione ✎ > 🗑 > ✓.

Utilizar o Virtual Partner®

O seu Virtual Partner é uma ferramenta de treino, concebida para ajudá-lo a cumprir os seus objetivos.

1. Faça uma viagem.
2. Desloque a página até à página Virtual Partner para ver quem lidera.

3. Se necessário, use + e − para ajustar a velocidade da Virtual Partner durante a sua viagem.

Percursos

Seguir uma atividade gravada anteriormente: pode seguir um percurso guardado apenas por ser uma boa rota. Pode, por exemplo, guardar e seguir uma rota "amiga das bicicletas" para o trabalho.

Correr contra uma atividade gravada anteriormente: pode também seguir um percurso guardado, tentando igualar ou superar objetivos de desempenho pré-estabelecidos. Por exemplo, se o percurso original foi concluído em 30 minutos, pode correr conta um Virtual Partner e tentar concluir o percurso em menos de 30 minutes.

Seguir uma viagem anterior a partir de Garmin Connect: pode enviar um percurso do Garmin Connect para o seu dispositivo. Assim que for guardado no seu dispositivo, pode seguir o percurso ou correr contra ele.

Criar um percurso no seu dispositivo

Antes de criar um percurso, deve guardar o historial dos dados de registo de GPS no dispositivo.

1. A partir do ecrã inicial, selecione ■ > **Percursos** > +.
2. Selecione uma atividade na qual pretende basear o seu percurso.
3. Introduza um nome para o percurso.
4. Selecione ✓.

   O percurso aparece na lista.

5. Selecione o percurso e reveja os dados do mesmo.
6. Se necessário, selecione **Definições** para editar as caraterísticas do percurso.

   Por exemplo, pode alterar o nome do percurso ou ligar o Virtual Partner.

7. Selecione ↩ > **VIAGEM**.

Seguir um percurso pela Web

Antes de poder transferir um percurso de Garmin Connect, tem de ter uma conta Garmin Connect (página 7).

1. Ligue o dispositivo ao computador.
2. Visite www.garminconnect.com.
3. Crie um novo percurso ou selecione um percurso existente.
4. Selecione **Enviar para dispositivo**.
5. Desligue o dispositivo do computador e ligue-o.

6 Selecione > **Percursos**.
7 Selecione o percurso.
8 Selecione **VIAGEM**.

Dicas para treinar com percursos

- Se incluir um aquecimento, selecione para iniciar o percurso e faça o aquecimento normalmente.
- Mantenha-se afastado do percurso durante o aquecimento. Quando estiver pronto para começar, dirija-se ao percurso. Quando se encontrar em qualquer parte do percurso, é apresentada uma mensagem.

  NOTA: assim que selecionar , o seu Virtual Partner inicia o percurso e não aguarda pelo fim do seu aquecimento.
- Percorra o mapa para ver o mapa do percurso.

  Se se desviar do percurso, o dispositivo apresenta uma mensagem.

Alterar a velocidade do percurso

1 A partir do ecrã inicial, selecione > **Percursos**.
2 Selecione um percurso.
3 Selecione **VIAGEM**.
4 Desloque até à página Virtual Partner.
5 Use + ou − para ajustar a percentagem de tempo para concluir o percurso.

  Por exemplo, para melhorar o tempo de percurso em 20%, introduza uma velocidade de percurso de 120%. Irá competir contra o Virtual Partner para concluir um percurso de 30 minutos em 24 minutos.

Parar um percurso

1 Toque no ecrã para ver a sobreposição do cronómetro.
2 Selecione > **Percursos** > **Parar percurso**.

Eliminar um percurso

1 A partir do ecrã inicial, selecione > **Percursos**.
2 Selecione um percurso.
3 Selecione > ✓.

Registos pessoais

Quando termina uma viagem, o dispositivo apresenta todos os novos registos pessoais que tiver atingido durante a viagem. Os registos pessoais incluem o seu tempo mais rápido numa distância predefinida, a viagem mais longa, e a maior subida obtida durante uma viagem.

Repor os recordes pessoais

Pode repor um recorde pessoal para que seja apresentado o recorde pessoal gravado anteriormente.

1 A partir do ecrã inicial, selecione > **Recordes pessoais**.
2 Selecione .
3 Selecione um recorde e, em seguida, selecione ✓.

  NOTA: isto não elimina quaisquer atividades guardadas.

Zonas de treino

- Zonas de ritmo cardíaco (página 5)
- Zonas de potência (página 7)
- Zonas de velocidade (página 5)

Definir as suas zonas de velocidade

O seu dispositivo contém diversas zonas de velocidade, da mais lenta à velocidade máxima. Os valores destas zonas são predefinidos e podem não ser adequados para as suas capacidades pessoais. Pode personalizar as suas zonas no dispositivo ou através de Garmin Connect.

1 A partir do ecrã inicial, > **Zonas de treino** > **Velocidade**.
2 Selecione uma zona.

  Pode introduzir um nome personalizado para a zona.
3 Introduza os valores de velocidade mínimo e máximo.
4 Repita os passos 2-3 para cada zona.

Sensores ANT+

O seu dispositivo pode ser utilizado com sensores ANT+ sem fios. Para obter mais informações sobre a compatibilidade e sobre a compra de sensores adicionais, vá a http://buy.garmin.com.

Colocar o sensor de ritmo cardíaco

NOTA: se não tiver um sensor de ritmo cardíaco, pode ignorar este passo.

Deve utilizar o sensor de ritmo cardíaco em contacto direto com a pele, mesmo abaixo do esterno. Deverá estar ajustado de forma a não deslizar durante a atividade.

1 Coloque o módulo do sensor de ritmo cardíaco ① na correia.

2 Humedeça os dois elétrodos ② na parte posterior da correia para criar uma ligação forte entre o seu peito e o transmissor.

3 Se o sensor de ritmo cardíaco tiver um adesivo de contacto ③, molhe o adesivo.
4 Envolva a correia à volta do peito e prenda o gancho da correia ④ ao laço.

  O logótipo da Garmin deve ficar virado para cima.
5 Coloque o dispositivo ao alcance (3 m) do sensor de ritmo cardíaco.

Após colocar o sensor de ritmo cardíaco, este fica em espera e pronto a enviar dados.

Dica: se os dados relativos ao ritmo cardíaco forem imprecisos ou não aparecerem, poderá ter de apertar a correia ao peito ou aquecer durante 5-10 minutos.

Definir as suas zonas de ritmo cardíaco

O dispositivo utiliza as suas informações de perfil do utilizador a partir da configuração inicial para determinar as suas zonas de ritmo cardíaco. Pode ajustar manualmente as zonas de ritmo cardíaco aos seus objetivos de condição física (página 6). Para obter dados de calorias mais precisos durante a sua atividade, defina o seu ritmo cardíaco máximo, o seu ritmo cardíaco mínimo,o seu ritmo cardíaco em repouso e as suas zonas de ritmo cardíaco.

1 A partir do ecrã inicial, selecione > **Zonas de treino** > **Ritmo cardíaco**.
2 Introduza os seus valores de ritmo cardíaco máximo, mínimo e em repouso.

  Os valores das zonas atualizam automaticamente; no entanto, também pode editar cada um dos valores manualmente.
3 Selecione **Baseado em:**.

4 Selecione uma opção:
   - Selecione **BPM** para visualizar e editar as zonas em batimentos por minuto.
   - Selecione **% máximo** para visualizar e editar as zonas enquanto percentagem do seu ritmo cardíaco máximo.
   - Selecione **% RCR** para visualizar e editar as zonas enquanto percentagem do seu ritmo cardíaco em repouso.

Acerca das zonas de ritmo cardíaco

Muitos atletas utilizam zonas de ritmo cardíaco para medir e aumentar a sua força cardiovascular e melhorar o seu nível de condição física. Uma zona de ritmo cardíaco é um intervalo definido de batimentos cardíacos por minuto. As cinco zonas de ritmo cardíaco comummente aceites estão numeradas com uma intensidade crescente de 1 a 5. Geralmente, estas zonas são calculadas com base em percentagens do seu ritmo cardíaco máximo.

Objetivos de condição física

A compreensão das suas zonas de ritmo cardíaco pode ajudá-lo a aumentar e a melhorar a sua condição física se respeitar e aplicar estes princípios.

- O seu ritmo cardíaco é uma boa forma de medir a intensidade do exercício.
- O treino em determinadas zonas de ritmo cardíaco pode ajudá-lo a melhorar a capacidade e força cardiovasculares.
- O conhecimento das suas zonas de ritmo cardíaco pode evitar o exercício físico excessivo e diminuir o risco de lesões.

Se sabe qual é o seu ritmo cardíaco máximo, pode utilizar a tabela (página 15) para determinar a melhor zona de ritmo cardíaco para os seus objetivos físicos.

Se o desconhece, use uma das calculadoras disponíveis na Internet. Alguns ginásios e centros de saúde podem disponibilizar um teste que mede o ritmo cardíaco máximo.

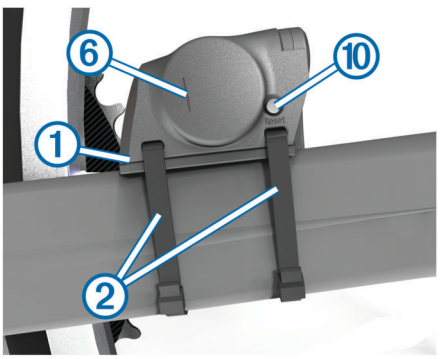
Instalar o GSC 10

NOTA: se não tiver um GSC 10, pode ignorar este passo.

Para que o Edge possa receber dados, os dois ímanes devem estar alinhados com as respetivas linhas de indicação.

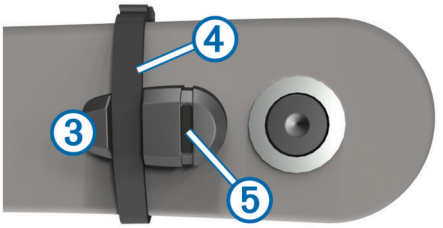
1 Coloque o GSC 10 na correia traseira (no lado oposto à transmissão).

2 Se necessário, coloque o painel em borracha plano ① ou o painel em borracha em forma de triângulo entre o GSC 10 e a correia para obter estabilidade.



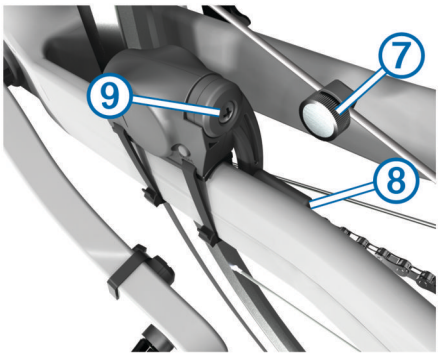
3 Fixe o GSC 10 com as duas braçadeiras ②, sem apertar.

4 Fixe o íman do pedal ③ ao braço da manivela com o suporte adesivo e uma braçadeira de cabos ④.



O íman do pedal deve encontrar-se a 5 mm do GSC 10. A linha de indicação ⑤ no íman do pedal deve estar alinhada com a linha de indicação ⑥ no GSC 10.

5 Desaparafuse o íman do raio ⑦ da peça em plástico.



6 Introduza o raio na ranhura da peça em plástico e aperte ligeiramente.

O íman do raio pode estar afastado do GSC 10 se não existir espaço suficiente entre o braço do sensor e o raio. O íman do raio deve estar alinhado com a linha de indicação ⑧ no braço do sensor.

7 Desaperte o parafuso ⑨ no braço do sensor.

8 Coloque o braço do sensor a uma distância de 5 mm do íman do raio.

Também pode inclinar o GSC 10, aproximando-o de qualquer um dos ímanes, para melhorar o alinhamento.

9 Selecione **Reset** ⑩ no GSC 10.

O LED apresenta-se vermelho e, de seguida, verde.

10 Pedale para testar o alinhamento do sensor.

O LED vermelho pisca sempre que o íman do pedal passa pelo sensor. O LED verde pisca sempre que o íman do raio passa pelo braço do sensor.

NOTA: depois de reposto, o LED apresenta-se intermitente durante as primeiras 60 passagens. Selecione **Reset** novamente se pretender passagens adicionais.

11 Depois de realizado o alinhamento e confirmado o funcionamento de todos os componentes, aperte as braçadeiras dos cabos, o braço do sensor e o íman do raio.

Garmin recomenda que o binário seja de 0,21 a 0,27 Nm (1,9 a 2,4 lbf-pol.) de modo a garantir uma selagem à prova de água do braço do sensor do GSC 10.

Acerca do GSC 10

Os dados de cadência do GSC 10 são sempre guardados. Se não houver um GSC 10 emparelhado, os dados GPS são utilizados para calcular a velocidade e a distância.

A cadência é a taxa de pedalada ou “rotação”, medida pelo número de rotações do braço da manivela por minuto (rpm). Existem dois sensores no GSC 10: um de cadência e outro de velocidade.

Dados médios de cadência ou potência

A definição de média de dados não iguais a zero está disponível se treinar com um sensor de cadência opcional ou

um medidor de potência. A predefinição exclui valores de zero que ocorrem quando não está a pedalar.

Para alterar esta definição, consulte página 8.

Treinar com medidores de potência

- Visite www.garmin.com/intosports para obter uma lista de sensores ANT+ de terceiros que são compatíveis com o seu dispositivo.
- Para mais informações, consulte o manual do utilizador para o seu medidor de potência.
- Ajuste as suas zonas de potência para corresponder aos seus objetivos e capacidades (página 7).
- Use alertas de intervalo para ser notificado quando chegar a uma zona de potência específica (página 3).
- Personalize os campos de dados de potência (página 10).

Definição das suas Zonas de potência

Os valores destas zonas são predefinidos e podem não ser adequados para as suas capacidades pessoais. Pode ajustar manualmente as suas zonas no dispositivo ou através de Garmin Connect. Se sabe o valor do seu limite de potência funcional (FTP), introduza-o e aguarde que o software calcule automaticamente as suas zonas de potência.

1. A partir do ecrã inicial, selecione > **Zonas de treino** > **Ligar/desligar**.
2. Introduza o seu valor FTP.
3. Selecione **Baseado em:**.
4. Selecione uma opção:
   - Selecione **Watts** para visualizar e editar as zonas em watts.
   - Selecione **% LPF** para visualizar e editar as zonas enquanto percentagem do seu limite de potência funcional.

Calibrar o seu medidor de potência

Antes de calibrar o seu medidor de potência, deve instalá-lo corretamente, emparelhá-lo com o seu dispositivo GPS, e gravar ativamente os dados.

Para obter instruções de calibração específicas para o seu medidor de potência, consulte o manual do fabricante.

1. A partir do ecrã inicial, selecione .
2. Selecione **Perfis de bicicleta**.
3. Selecione um perfil.
4. Selecione > **Calibrar**.
5. Pedale para manter o medidor de potência ativo até aparecer a mensagem.
6. Siga as instruções no ecrã.

Emparelhar os sensores ANT+

Antes de poder emparelhar, tem de colocar o sensor de ritmo cardíaco ou instalar o sensor.

O emparelhamento é a ligação de sensores sem fios ANT+, como, por exemplo, ligar um sensor de ritmo cardíaco ao seu dispositivo Garmin.

1. Coloque o dispositivo ao alcance (3 m) do sensor.

   NOTA: afaste-se 10 m de outros sensores ANT+ durante o emparelhamento
2. A partir do ecrã inicial, selecione a barra de estado no topo da página.
3. Selecione um sensor.
4. Ative o sensor e selecione **Pesquisar**.

   Quando o sensor estiver emparelhado com o seu dispositivo, o estado do sensor é **Ligado**. Pode personalizar um campo de dados para apresentar os dados do sensor.

Utilizar uma balança

Se tiver uma balança compatível com ANT+, o dispositivo pode ler os dados diretamente da balança.

1. A partir do ecrã inicial, selecione > **Balança**.

   Uma mensagem irá aparecer quando a balança for encontrada.
2. Coloque-se sobre a balança quando for indicado.

   NOTA: se utilizar uma balança de cálculo da composição do corpo, descalce os sapatos e as peúgas para garantir a leitura e o registo de todos os parâmetros da composição do corpo.
3. Desça da balança quando for indicado.

   Dica: se ocorrer algum erro, desça da balança. Coloque-se sobre a balança quando for indicado.

Historial

O historial inclui tempo, distância, calorias, velocidade, dados da volta, elevação e informações do sensor ANT+ opcionais.

NOTA: o historial não é guardado quando o cronómetro está parado ou em pausa.

Quando a memória do dispositivo está cheia, é apresentada uma mensagem. O dispositivo não elimina nem substitui automaticamente o seu historial. Transfira os seu historial para Garmin Connect periodicamente, para manter o registo de informações de todos os seus percursos.

Ver a sua viagem

1. A partir do ecrã inicial, selecione > **Viagens**.
2. Selecione **Última viagem** ou **Todas as viagens**.
3. Selecione uma opção.

Visualizar dados totais

Pode ver os dados acumulados que gravou no Edge, incluindo o número de viagens, o tempo, a distância e as calorias.

A partir do ecrã inicial, selecione > **Totais**.

Enviar o seu percurso para Garmin Connect

NOTA

Para evitar corrosão, seque cuidadosamente a porta mini-USB, a capa contra intempéries e a área envolvente antes de carregar ou ligar o dispositivo a um computador.

1. Levante a capa contra intempéries ① da porta mini-USB ②.

2. Ligue a extremidade pequena do cabo USB à porta mini--USB.
3. Ligue a extremidade grande do cabo USB à porta USB do computador.
4. Visite www.garminconnect.com/start.
5. Siga as instruções no ecrã.

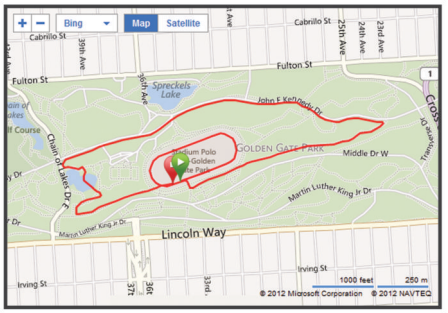
Garmin Connect

Garmin Connect oferece-lhe uma forma simples de guardar e monitorizar as suas atividades, analisar os seus dados e

partilhá-los com outras pessoas. Para se registar com uma conta gratuita, aceda a www.garminconnect.com.

Guardar as suas atividades: depois de concluir e guardar atividades com o seu dispositivo, pode carregar essa mesma atividade para Garmin Connect e mantê-la o tempo que desejar.

Analisar os seus dados: pode ver informação detalhada sobre a sua atividade, incluindo uma vista superior do mapa, ritmo e gráficos de velocidade, e relatórios personalizáveis.



Partilhe as suas atividades: pode enviar as suas atividades por e-mail para outras pessoas, ou publicar ligações sobre as suas atividades nas suas redes sociais preferidas.

Funcionalidades que exigem uma ligação

O Edge tem várias funcionalidades que exigem uma ligação para o seu smartphone compatível com Bluetooth®. Para mais informações sobre como utilizar o seu Edge, consulte www.garmin.com/intosports/apps.

NOTA: o seu Edge tem de estar ligado ao seu smartphone com Bluetooth para beneficiar destas funcionalidades.

LiveTrack: permite aos amigos e família seguir as suas corridas e atividades de treino em tempo real. Pode convidar seguidores através de e-mail ou redes sociais, permitindo-lhes ver os seus dados numa página de registo do Garmin Connect.

Transferir atividades para Garmin Connect: envia a sua atividade automaticamente para Garmin Connect assim que terminar de guardar a sua atividade.

Transferências de percursos e exercícios em Garmin Connect: permite-lhe pesquisar atividades no Garmin Connect através do seu smartphone e enviá-las para o seu dispositivo de maneira a que possa repeti-las como um percurso ou exercício.

Interação em redes sociais: permite-lhe publicar e atualizar automaticamente na sua rede social favorita quando transfere uma atividade para Garmin Connect.

Atualizações meteorológicas: envia condições meteorológicas e alertas em tempo real para o seu dispositivo.

Emparelhar um Edge com o seu Smartphone

Pode emparelhar o Edge com um smartphone Apple® ou Android™ com a aplicação móvel Garmin Connect instalada para utilizar as funcionalidades que exigem uma ligação.

1. Coloque o smartphone e o Edge a uma distância máxima de 10 m entre si.
2. No Edge, selecione > **Bluetooth** > **Ativar** > **Emparelhar Smartphone**.
3. No smartphone, ative o Bluetooth.

   É apresentada uma lista de Bluetooth dispositivos próximos .
4. Selecione o Edge a partir da lista.
5. Confirme que aparece a mesma chave de acesso no Edge e no smartphone.

Pode agora ativar as funcionalidades que exigem uma ligação utilizando a aplicação móvel Garmin Connect.

Enviar uma viagem para o seu smartphone

Para enviar uma viagem para o smartphone, é necessário instalar a aplicação móvel Garmin Connect no seu smartphone e emparelhá-lo com o seu dispositivo (página 10).

1. A partir do ecrã inicial, selecione > **Viagens**.
2. Selecione uma viagem.
3. Selecione .

Eliminar o historial

1. A partir do ecrã inicial, selecione > **Eliminar**.
2. Selecione uma opção:
   - Selecione **Todas as viagens** para eliminar todas as atividades guardadas no historial.
   - Selecione **Viagens antigas** para eliminar atividades guardadas há mais de um mês.
   - Selecione **Todos os totais** para repor todos os totais de distância e tempo.

     NOTA: isto não elimina quaisquer atividades guardadas.
   - Selecione **Todos os percursos** para eliminar todos os percursos que tenha guardado ou transferido para o dispositivo.
   - Selecione **Todos os exercícios** para eliminar todos os exercícios que tenha guardado ou transferido para o dispositivo.
   - Selecione **Todos os registos pessoais** para eliminar todos os registos pessoais guardados no dispositivo.

     NOTA: isto não elimina quaisquer atividades guardadas.
3. Selecione ✓.

Registo de dados

O dispositivo utiliza o registo inteligente. Grava os pontos-chave onde são registadas alterações de direção, velocidade ou ritmo cardíaco.

Quando um medidor de potência é emparelhado, o dispositivo grava pontos todos os segundos. A gravação de pontos todos os segundos permite um registo extremamente detalhado, e utiliza mais memória disponível.

Para obter informação sobre dados médios sobre cadência e potência, consulte página 6.

Definições do registo de dados

Selecione > **Sistema** > **Registo de dados**.

Intervalo de gravação: controla o modo como o dispositivo regista os dados da atividade. Registo **Inteligente** de pontos-chave onde são registadas alterações de direção, velocidade ou ritmo cardíaco. **1 segundo** regista pontos a cada segundo. Cria um registo bastante detalhado da sua atividade e aumenta o tamanho da atividade.

Dados médios: controla se o dispositivo inclui ou não valores zero em dados de cadência e de potência, que ocorrem quando não está a pedalar.

Gestão de dados

NOTA: o dispositivo não é compatível com o Windows® 95, 98, Me, Windows NT® e o Mac® SO 10.3 e anteriores.

Ligar o dispositivo ao computador

NOTA

Para evitar corrosão, seque cuidadosamente a porta mini-USB, a capa contra intempéries e a área envolvente antes de carregar ou ligar o dispositivo a um computador.

1. Levante a capa contra intempéries da porta mini-USB.

2 Ligue a extremidade pequena do cabo USB à porta mini--USB.

3 Ligue a extremidade grande do cabo USB à porta USB do computador.

O dispositivo é apresentado como uma unidade amovível no diretório O meu computador em computadores com Windows e como um volume montado em computadores Mac.

Transferir ficheiros para o seu dispositivo

1 Ligue o dispositivo ao seu computador (página 8).

O seu dispositivo e o cartão de memória (opcional) são identificados como unidades amovíveis em O Meu Computador nos computadores Windows e assumem a forma de volumes instalados nos computadores Mac.

NOTA: alguns computadores com várias unidades de rede não conseguem apresentar unidades do dispositivo. Consulte o ficheiro de Ajuda do seu sistema operativo para obter informações acerca do mapeamento da unidade.

2 No computador, abra o navegador de ficheiros.

3 Selecione um ficheiro.

4 Selecione **Editar** > **Copiar**.

5 Abra a unidade ou volume do dispositivo **Garmin** ou do cartão de memória.

6 Selecione **Editar** > **Colar**.

O ficheiro é apresentado na lista de ficheiros da memória do dispositivo ou no cartão de memória.

Eliminar ficheiros

NOTA

Se não tiver a certeza da função de um ficheiro, não o elimine. A memória do dispositivo contém ficheiros de sistema importantes que não devem ser eliminados.

1 Abra a unidade ou volume da **Garmin**.

2 Se necessário, abra uma pasta ou um volume.

3 Selecione um ficheiro.

4 Prima a tecla **Eliminar** no teclado.

Desligar o cabo USB

Se o seu dispositivo estiver ligado ao computador como unidade ou volume amovível, deve desligar o dispositivo do computador com segurança para evitar a perda de dados. Se o dispositivo estiver ligado a um computador com Windows como um dispositivo portátil, não é necessário desligar com segurança.

1 Realize uma ação:

- Para computadores com Windows selecione o ícone **Remover o hardware com segurança** no tabuleiro do sistema e selecione o dispositivo.
- Para computadores Mac arraste o ícone de volume para o Lixo.

2 Desligue o cabo do computador.

Personalizar o seu dispositivo

Perfis

O Edge tem várias formas de configuração do dispositivo, incluindo perfis. Os perfis são uma coleção de definições que otimizam o seu dispositivo com base na forma como o utiliza. Poderá, por exemplo, criar diferentes definições e visualizações para treino e ciclismo de montanha.

Se estiver a utilizar um perfil e alterar definições como, por exemplo, os campos de dados ou unidades de medida, as alterações são gravadas automaticamente como parte do perfil.

Perfis de bicicleta: pode criar diferentes perfis para cada bicicleta que tiver. O perfil de bicicleta inclui sensores ANT+ opcionais, peso da bicicleta, tamanho da roda, odómetro e comprimento do braço da manivela.

Perfis de atividade: pode criar diferentes perfis de atividade para cada tipo de ciclismo. Pode, por exemplo, ter um perfil para treinos, outro para corridas e outro para ciclismo de montanha. O perfil de atividade inclui páginas de dados personalizadas, alertas, zonas de treino (como o ritmo cardíaco ou velocidade), definições de treino (como **Auto Pause** e **Auto Lap**) e definições de navegação.

Perfil do utilizador: pode definir sexo, idade, peso, altura e características de atleta experiente. O dispositivo utiliza esta informação para calcular dados do precisos da viagem.

Atualizar o perfil da bicicleta

Pode personalizar 10 perfis de bicicleta. O dispositivo utiliza o peso da bicicleta, o valor do odómetro, o tamanho da roda e o comprimento da manivela para calcular dados de viagem exatos.

1 A partir do ecrã inicial, selecione > **Perfis de bicicleta**.

2 Selecione uma opção:

- Selecione um perfil.
- Selecione + para adicionar um novo perfil.

3 Selecione o nome da bicicleta.

4 Se necessário, edite o nome, a cor e a imagem do perfil.

5 Se estiver a utilizar um sensor de velocidade e cadência ou um sensor de potência, selecione uma opção:

- Selecione **Tamanho da roda** > **Automático** para calcular o tamanho da roda utilizando a distância de GPS.
- Selecione **Tamanho da roda** > **Personalizado** para introduzir o tamanho da roda. Para ver uma tabela de tamanhos e circunferências das rodas, consulte página 15.
- Selecione **Comprimento da manivela** > **Automático** para calcular o comprimento da manivela utilizando a distância de GPS.
- Selecione **Comprimento da manivela** > **Personalizado** para introduzir o comprimento da manivela.

Qualquer alteração que fizer será guardada no perfil ativo.

Atualizar o seu perfil de atividades

Pode personalizar cinco perfis de atividade. Pode personalizar as suas definições e campos de dados para uma atividade ou viagem em particular.

1 A partir do ecrã inicial, selecione > **Perfis de atividade**.

2 Selecione uma opção:

- Selecione um perfil.
- Selecione + para adicionar um novo perfil.

3 Se necessário, edite o nome e imagem de fundo do perfil.

4 Selecione uma opção:

- Selecione **Páginas de treino** para personalizar as páginas de dados e campos de dados (página 10.
- Selecione **Alertas** para personalizar os alertas de treino (página 3).
- Selecione **Auto Pause** para alterar quando é que o cronómetro suspende a contagem automaticamente (página 10).
- Selecione **Auto Lap** para definir quando são acionadas voltas (página 10.
- Selecione **Deslocamento automático** para personalizar a apresentação das páginas de dados de treino quando o cronómetro está a funcionar (página 10).

Todas as alterações que fizer serão guardadas no perfil ativo.

Configurar o perfil do utilizador

Pode definir sexo, idade, peso, altura e características de atleta experiente. O dispositivo utiliza essa informação para calcular dados precisos da viagem.

1. A partir do ecrã inicial, selecione > **Perfil do utilizador**.
2. Selecione uma opção.

Acerca de atletas experimentados

Um atleta experimentado é um indivíduo que realizou actividades de treino intenso durante muitos anos (à excepção de lesões menores) e tem um ritmo cardíaco em repouso de 60 batimentos por minuto (bpm) ou inferior.

Bluetooth Definições

Selecione > **Bluetooth**.

Ativar: ativa a tecnologia sem fios Bluetooth.

NOTA: outras Bluetooth definições serão apresentadas apenas Bluetooth quando ativas.

Nome amigável: permite-lhe introduzir um nome amigável que identifica os seus dispositivos com tecnologia sem fios Bluetooth.

Emparelhar Smartphone: liga o seu dispositivo a um smartphone com Bluetooth.

Acerca das Definições de treino

As seguintes opções e definições permitem personalizar o dispositivo com base nas suas necessidades de treino. Estas definições são guardadas num perfil de atividade. Por exemplo, pode definir alertas de tempo para o seu perfil de corrida e um acionador de posição Auto Lap® para o seu perfil de ciclismo de montanha.

Personalizar as páginas de dados

Pode personalizar as páginas de dados para cada perfil de atividade (página 9).

1. A partir do ecrã inicial, selecione > **Perfis de atividade**.
2. Selecione um perfil.
3. Selecione **Páginas de treino**.
4. Selecione uma página de dados.
5. Se necessário, ative a página de dados.
6. Selecione o número de campos de dados que pretende ver na página.
7. Selecione .
8. Selecione um campo de dados para o alterar.
9. Selecione .

Utilizar o Auto Pause

Pode utilizar o Auto Pause® para fazer com que o cronómetro pare automaticamente quando deixar de se mover ou quando a sua velocidade for inferior a um valor especificado. Esta funcionalidade revela-se útil se o seu percurso incluir semáforos ou outros locais onde necessita de abrandar ou parar.

NOTA: o historial não é guardado quando o cronómetro está parado ou em pausa.

1. A partir do ecrã inicial, selecione > **Perfis de atividade**.
2. Selecione um perfil.
3. Selecione **Auto Pause** > **Modo de Auto Pause**.
4. Selecione uma opção:
   - Selecione **Quando parado** para interromper automaticamente o cronómetro quando não estiver em movimento.
   - Selecione **Velocidade personalizada** para que o cronómetro pare automaticamente quando a velocidade for inferior a um valor especificado.
5. Se necessário, personalize campos de dados de tempo opcionais (página 10).

   O campo de dados **Tempo - Decorrido** apresenta a totalidade de tempo incluindo o tempo de pausa.

Marcar voltas por posição

Pode utilizar o Auto Lap para marcar automaticamente a volta numa determinada posição. Esta funcionalidade é útil para comparar o seu desempenho em diversos momentos da corrida (por exemplo, numa subida longa ou em sprintes de treino). Durante percursos, utilize a opção **Por posição** para acionar voltas em todas as posições da volta guardadas no percurso.

1. A partir do ecrã inicial, selecione > **Perfis de atividade**.
2. Selecione um perfil.
3. Selecione **Auto Lap** > **Acionador do Auto Lap** > **Por posição** > **Volta a**.
4. Selecione uma opção:
   - Selecione **Premir só Lap** para acionar o contador de voltas de cada vez que selecionar e sempre que passar novamente por um desses locais.
   - Selecione **Iniciar e Volta** para acionar o contador de voltas na localização do GPS quando selecionar e em qualquer local durante a viagem quando selecionar .
   - Selecione **Marcar e Volta** para acionar o contador de voltas numa localização específica do GPS marcada antes da viagem e em qualquer local durante a viagem quando selecionar .
5. Se necessário, personalize os campos de dados da volta (página 10).

Marcar voltas por distância

Pode utilizar o Auto Lap para marcar automaticamente a volta numa determinada distância. Esta funcionalidade é útil para comparar o seu desempenho em diversos momentos da corrida (por exemplo, a cada 10 milhas ou 40 quilómetros).

1. A partir do ecrã inicial, selecione > **Perfis de atividade**.
2. Selecione um perfil.
3. Selecione **Auto Lap** > **Acionador do Auto Lap** > **Por distância** > **Volta a**.
4. Introduza um valor.
5. Se necessário, personalize os campos de dados da volta (página 10).

Utilizar Deslocamento automático

Utilize a funcionalidade de deslocamento automático para passar automaticamente por todas as páginas de dados de treino, enquanto o cronómetro está a funcionar.

1. A partir do ecrã inicial, selecione > **Perfis de atividade**.
2. Selecione um perfil.
3. Selecione **Deslocamento automático** > **Velocidade de passagem auto**.
4. Selecione uma velocidade de apresentação.

Alterar o aviso de início

Esta funcionalidade deteta automaticamente quando o seu dispositivo adquire sinais de satélite e está em movimento. É um lembrete para iniciar o cronómetro para que possa registar os seus dados do exercício.

1. A partir do ecrã inicial, selecione > **Perfis de atividade**.
2. Selecione um perfil.
3. Selecione **Aviso de início** > **Modo Iniciar aviso**.

4 Selecione uma opção:
   - Selecione **Uma vez**.
   - Selecione **Repetir** > **Repetir atraso** para alterar o intervalo de tempo de atraso do lembrete.

Definições do sistema

Selecione > **Sistema**.

- Definições de GPS (página 11)
- Definições do ecrã (página 11)
- Definições do registo de dados (página 8)
- Definições da unidade (página 11)
- Definições de configuração (página 11)
- Definições de idioma (página 11)
- Definições de tons (página 11)

Definições de GPS

Treino em interiores

Pode desativar o GPS quando treinar em espaços interiores ou para poupar a vida útil da pilha.

A partir do ecrã inicial, selecione > **Sistema** > **GPS** > **Modo GPS** > **Desligado**.

Quando o GPS está desligado, a velocidade e a distância só estão disponíveis se tiver um sensor opcional que envie os dados de velocidade e distância para o dispositivo (como o GSC 10). O dispositivo irá procurar novamente sinais de satélite da próxima vez que o ligar.

Definir a sua elevação

Se possuir dados da elevação precisos para a sua posição atual, pode calibrar manualmente o altímetro no seu dispositivo.

1 A partir do ecrã inicial, selecione > **Sistema** > **GPS** > **Definir elevação**.
2 Introduza a elevação e selecione ✔.

Ver satélites

A página de satélite mostra as suas informações de satélite GPS atualizadas. Para obter mais informações acerca do GPS, visite www.garmin.com/aboutGPS .

A partir do ecrã inicial, selecione > **Sistema** > **GPS** > **Ver satélites**.

A precisão do GPS aparece no fundo da página. As barras verdes representam a potência de cada sinal de satélite recebido (o número do satélite aparece sob cada uma das barras).

Alterar as definições de satélites

Por predefinição, o Edge estabelece ligação a satélites GPS e GLONASS para um melhor desempenho em ambientes adversos e para uma mais rápida aquisição da posição. Pode configurar o dispositivo para utilizar apenas satélites GPS, de forma a aumentar a vida útil da bateria.

1 A partir do ecrã inicial, selecione > **Sistema** > **GPS** > **Modo GPS**.
2 Selecione uma opção:
   - Para um melhor desempenho, selecione **GPS +GLONASS**.
   - Para uma maior vida útil da bateria, selecione **Só GPS**.

Definições do ecrã

Selecione > **Sistema** > **Apresentar**.

Tempo da retroiluminação: ajusta a duração de tempo até que a retroiluminação se desligue (página 2).

Modo de cores: define o dispositivo para apresentar cores diurnas ou noturnas. Pode selecionar **Automático** para permitir que o dispositivo defina automaticamente cores diurnas ou noturnas com base na hora do dia.

Captura de ecrã: permite gravar a imagem no ecrã do dispositivo.

Calibrar ecrã: alinha o ecrã para responder corretamente a toques (página 13).

Definições do registo de dados

Selecione > **Sistema** > **Registo de dados**.

Intervalo de gravação: controla o modo como o dispositivo regista os dados da atividade. Registo **Inteligente** de pontos-chave onde são registadas alterações de direção, velocidade ou ritmo cardíaco. **1 segundo** regista pontos a cada segundo. Cria um registo bastante detalhado da sua atividade e aumenta o tamanho da atividade.

Dados médios: controla se o dispositivo inclui ou não valores zero em dados de cadência e de potência, que ocorrem quando não está a pedalar.

Alterar as unidades de medida

Pode personalizar unidades de medida para distância e velocidade, elevação, temperatura, peso, formato da posição e formato das horas.

1 Selecione > **Sistema** > **Unidades**.
2 Selecione um tipo de medida.
3 Selecione a unidade de medida para a definição.

Alterar as definições de configuração

Pode modificar todas as definições que configurou na configuração inicial.

1 Selecione > **Sistema** > **Reiniciar o dispositivo** > **Configuração inicial**.
2 Siga as instruções no ecrã.

Alterar o idioma do dispositivo

A partir do ecrã inicial, selecione > **Sistema** > **Idioma**.

Configurar os tons do dispositivo

A partir do ecrã inicial, selecione > **Sistema** > **Tons**.

Fusos horários

Sempre que liga o dispositivo e adquire sinais de satélite, o dispositivo deteta automaticamente o seu fuso horário e a hora do dia.

Informação sobre o dispositivo

Especificações

Especificações do Edge

Tipo de bateria	Bateria de iões de lítio incorporada e recarregável
Vida útil da bateria	20 horas, apenas GPS 15 horas, GPS e GLONASS 6 horas, GPS e GLONASS com retroiluminação 100%
Resistência à água	IPX7
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -4 °F a 158 °F (de -20 °C a 70 °C)

Intervalo de temperatura de carregamento	De 32 °F a 113 °F (de 0 °C a 45 °C)
Correias (O-rings) para montagem padrão	Dois tamanhos: • AS568-125 Diâmetro interior: 1,3 pol. Diâmetro exterior: 1,5 pol. Secção transversal: 0,1 pol. • AS568-131 Diâmetro interior: 1,7 pol. Diâmetro exterior: 1,9 pol. Secção transversal: 0,1 pol. **NOTA:** utilize apenas braçadeiras de substituição de EPDM (monómero de etileno--propileno-dieno). Vá a http://buy.garmin.com ou contacte o seu Garmin revendedor.

Acerca do IPX7

NOTA

O dispositivo é à prova de água, em conformidade com a norma IEC 60529 IPX7. Suporta a imersão em 1 metro de água durante 30 minutos. Uma submersão prolongada pode causar danos no dispositivo. Após a imersão, não se esqueça de limpar o dispositivo com um pano e de o secar ao ar, antes de o utilizar ou carregar.

Especificações do monitor de ritmo cardíaco

Tipo de bateria	CR2032 substituível pelo utilizador, 3 volts
Vida útil da bateria	Até 4,5 anos (1 hora por dia)
Resistência à água	À prova de água até 30 m (98,4 pés) **NOTA:** este produto não transmite dados de ritmo cardíaco durante a sessão de natação.
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -5 °C a 50 °C (23 ° a 122 °F)
Frequência/protocolo rádio	2,4 GHz ANT+ protocolo de comunicações sem fios

Especificações do GSC 10

Tipo de pilha	CR2032 substituível pelo utilizador, 3 volts
Vida útil da bateria	Aproximadamente 1,4 anos (1 hora por dia)
Resistência à água	IPX7
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -15 ° a 70 ºC (5 ° a 158 ºF)
Frequência/protocolo rádio	2,4 GHz ANT+ protocolo de comunicações sem fios

Cuidados a ter com o dispositivo

NOTA

Não guarde o dispositivo onde possa ocorrer exposição prolongada a temperaturas extremas, pois poderá sofrer danos permanentes.

Nunca utilize um objecto duro ou afiado no ecrã táctil, pois poderá causar danos à unidade.

Evite os produtos de limpeza químicos e os solventes que possam danificar componentes em plástico.

Fixe bem a capa contra intempéries para evitar danos na porta mini-USB.

Limpar o dispositivo

1. Para limpar o dispositivo, utilize um pano humedecido numa solução de detergente suave.
2. Seque-o.

Cuidados a ter com o monitor de ritmo cardíaco

NOTA

Desprenda e retire o módulo antes de limpar a correia.

A acumulação de transpiração e sal na correia pode diminuir a capacidade do monitor de ritmo cardíaco de comunicar dados exatos.

- Visite www.garmin.com/HRMcare para obter instruções detalhadas de lavagem.
- Passe a correia por água após cada utilização.
- Lave a correia à máquina a cada sete utilizações.
- Não coloque a correia na máquina de secar.
- Ao secar a correia, pendure-a ou estenda-a na horizontal.
- Para prolongar a vida útil do monitor de ritmo cardíaco, desprenda o módulo quando não o estiver a utilizar.

Bateria do monitor de ritmo cardíaco

⚠ AVISO

Não utilize um objeto afiado para retirar pilhas substituíveis pelo utilizador.

Contacte o seu departamento local de tratamento de resíduos, de forma a obter instruções para reciclar corretamente as pilhas. Existência de perclorato - pode requerer cuidados no manuseamento. Vá a www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Substituir a pilha do sensor de ritmo cardíaco

1. Utilize uma pequena chave Philips para remover os quatro parafusos na parte posterior do módulo.
2. Remova a tampa e a bateria.

3. Aguarde 30 segundos.
4. Coloque a nova pilha com a face positiva virada para cima.
   NOTA: não danifique nem perca a junta do O-ring.
5. Coloque a tampa posterior e os quatro parafusos.

Depois de substituir a pilha do sensor de ritmo cardíaco, deve voltar a emparelhá-lo com o dispositivo.

Substituir a pilha do GSC 10

1. Localize a tampa circular do compartimento da pilha ① na parte lateral do GSC 10.

2. Utilize uma moeda para rodar a tampa para a esquerda até poder ser removida (a seta aponta para desbloqueada).
3. Remova a tampa e a pilha ②.
4. Aguarde 30 segundos.
5. Coloque a nova pilha com a face positiva virada para cima.

   NOTA: não danifique nem perca a junta do O-ring.
6. Utilize uma moeda para rodar a tampa para a direita até à devida posição (a seta aponta para a posição bloqueada).

Depois de substituir a pilha do GSC 10, tem de emparelhar novamente o GSC 10 com o dispositivo.

Resolução de problemas

Reiniciar o dispositivo

Se o dispositivo deixar de responder, poderá ter de o repor. Este procedimento não elimina os seus dados nem as suas definições.

Mantenha ⏻ premido durante 10 segundos.

O dispositivo reinicia e liga-se.

Apagar a informação do utilizador

Pode repor todas as definições do dispositivo para os valores de fábrica.

NOTA: isto elimina todas as informações introduzidas pelo utilizador, mas não elimina o historial.

1. Desligue o dispositivo.
2. Coloque o dedo no canto superior esquerdo do ecrã tátil.
3. Mantendo o dedo no ecrã tátil, ligue o dispositivo.
4. Selecione ✓.

Maximizar a vida útil da bateria

- Reduzir a retroiluminação (página 13).
- Reduzir o tempo da retroiluminação (página 13).
- Selecione o intervalo Registo **Inteligente** (página 8).
- Ative a função **Desligar auto** (página 13).
- Desative a função Bluetooth sem fios (página 10).
- Selecione a definição **Só GPS** (página 11).

Diminuir a retroiluminação

1. Selecione ⏻ para abrir a página de estado.
2. Utilize − e + para ajustar o brilho.

Ajustar o tempo da retroiluminação

Pode diminuir o tempo da retroiluminação para maximizar a vida útil da bateria.

1. Selecione ⏻ > **Tempo da retroiluminação**.
2. Selecione uma opção.

Utilizar a função Desligar automático

Esta funcionalidade desliga automaticamente o dispositivo após 15 minutos de inatividade.

1. Selecione ⚒ > **Sistema** > **Desligar auto**.
2. Selecione **Ligado**.

Calibrar o ecrã tátil

1. A partir do ecrã inicial, selecione ⚒ > **Sistema** > **Apresentar** > **Calibrar ecrã**.
2. Siga as instruções no ecrã.

Bloquear o ecrã tátil

Bloqueie o ecrã para evitar toques inadvertidos.

1. Selecione ⏻.
2. Selecione 🔒.

Desbloquear o Ecrã tátil

1. Selecione ⏻.
2. Selecione 🔒.

Obter mais informações

Pode encontrar mais informações sobre este produto no website Garmin.

- Visite www.garmin.com/intosports.
- Visite www.garmin.com/learningcenter.
- Visite http://buy.garmin.com ou contacte um revendedor Garmin para obter informações sobre acessórios opcionais e peças de substituição.

Leituras de temperatura

O dispositivo pode apresentar leituras de temperatura superiores à temperatura real do ar, se estiver exposto à luz solar direta, se o estiver a segurar na mão ou se estiver a ser carregado com uma pilha externa. O dispositivo também demorará algum tempo para se ajustar a mudanças de temperatura significativas.

Ver informações do dispositivo

Pode visualizar o ID da unidade, versão do software e acordo de licenciamento.

A partir do ecrã inicial, selecione ⚒ > **Sistema** > **Acerca**.

Anexo

Registar o seu dispositivo

Ajude-nos a dar-lhe a melhor assistência efetuando o registo on-line ainda hoje!

- Visite http://my.garmin.com.
- Guarde o recibo de compra original ou uma fotocópia num local seguro.

Campos de dados

Alguns campos de dados requerem acessórios ANT+ para apresentar os dados.

Alimentação: a potência produzida atual em watts.

Balanço: o equilíbrio de potência esquerdo/direito atual.

Balanço - Média 10 s: a média de movimento de 10 segundos do equilíbrio de potência esquerdo/direito.

Cadência: as rotações do braço da manivela ou passadas por minuto. O seu dispositivo tem de estar ligado a um acessório de cadência.

Cadência - Média: a cadência média para a atividade atual.

Cadência - Volta: a cadência média para a volta atual.

Calorias: quantidade total de calorias queimadas.

Calorias - Gordas: quantidade de calorias gordas queimadas. Requer uma avaliação de New Leaf®.

Calorias para destino: durante um exercício, as calorias restantes quando utiliza um objetivo de calorias.

Declive: o cálculo da subida (elevação) em relação ao percurso (distância). Por exemplo, se por cada 10 pés (3 metros) que subir percorrer 200 pés (60 metros), o grau é de 5%.

Descida total: a distância total de elevação descida desde a última reposição.

Direção: a direção para onde se desloca.

Dist. - Últ. volta: a distância percorrida na última volta concluída.

Distância: a distância percorrida durante o trajeto ou atividade atual.

Distância até destino: a distância restante até ao destino final. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

Distância até próximo: a distância restante até ao próximo ponto de passagem na rota. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

Distância restante: durante um exercício ou percurso, a distância restante quando utiliza um objetivo de distância.

Distância - Volta: a distância percorrida na volta atual.

Dist Pt Perc: a distância restante até ao próximo ponto no percurso.

Elevação: a altitude da sua posição atual acima ou abaixo do nível do mar.

ETA à próxima: a hora do dia estimada em que vai chegar ao próximo ponto de passagem na rota (ajustada à hora local do ponto de passagem). Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

ETA no destino: a hora do dia estimada em que vai chegar ao seu destino final (ajustada à hora local do destino). Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

Hora: o tempo cronometrado na atividade atual.

Hora do dia: a hora do dia atual com base na sua posição atual e nas definições de hora (formato, fuso horário e hora de verão).

Localização no dest.: o último ponto da rota ou percurso.

Localização no próximo: o próximo ponto da rota ou percurso.

Nascer-do-sol: a hora do nascer do sol com base na posição de GPS.

Nível da bateria: a carga restante da pilha.

Odómetro: uma contabilização constante da distância percorrida para todas as viagens. Este total não é limpo quando os dados da viagem são repostos.

Percentagem - Média: o equilíbrio médio de potência esquerdo/direito na atividade atual.

Percentagem - Volta: o equilíbrio médio de potência esquerdo/direito na volta atual.

Pôr-do-sol: a hora do pôr do sol com base na posição de GPS.

Potência - % LPF: a potência produzida atual em percentagem do limite de potência funcional.

Potência do sinal GPS: a força do sinal de satélite GPS.

Potência - IF: o fator de intensidade na atividade atual.

Potência - kJ: a potência produzida atual em quilojoules.

Potência - Máxima: a potência máxima produzida na atividade atual.

Potência - Méd.: a potência média produzida na atividade atual.

Potência - Média 10 s: a média de movimento de 10 segundos de potência produzida.

Potência - Média 30 s: a média de movimento de 30 segundos do equilíbrio de potência esquerdo/direito.

Potência - Média 30 s: a média de movimento de 30 segundos de potência produzida.

Potência - Média 3 s: a média de movimento de três segundos do equilíbrio de potência esquerdo/direito.

Potência - Média 3 s: a média de movimento de três segundos de potência produzida.

Potência - NP: a potência normalizada para a atividade atual.

Potência - TSS: a pontuação de stress de treino para a atividade atual.

Potência - Última volta: a potência média produzida na última volta concluída.

Potência - Última volta NP: a potência normalizada média na última volta concluída.

Potência - Volta: a potência média produzida na volta atual.

Potência - Volta NP: a potência normalizada média na volta atual.

Potência - Watts/kg: a potência produzida total em watts por quilograma.

Precisão do GPS: a margem de erro da sua posição exata. Por exemplo, a sua posição GPS tem uma precisão de, mais ou menos, 12 pés (3,65 m).

RC - % Máx.: a percentagem do ritmo cardíaco máximo.

RC - % RCR: a percentagem de reserva cardíaca (ritmo cardíaco máximo menos ritmo cardíaco em repouso).

RC - Méd.: o ritmo cardíaco médio na atividade atual.

RC - Méd. % máx.: a percentagem média do ritmo cardíaco máximo durante a atividade atual.

RC - Méd. % RCR: a percentagem média da reserva cardíaca (ritmo cardíaco máximo menos ritmo cardíaco em repouso) durante a atividade atual.

RC para destino: durante um exercício, o quanto se encontra acima ou abaixo do objetivo de ritmo cardíaco.

RC - Última volta: o ritmo cardíaco médio na última volta concluída.

RC - Volta: o ritmo cardíaco médio na volta atual.

RC - Volta % Máx.: a percentagem média do ritmo cardíaco máximo durante a volta atual.

RC - Volta % RCR: a percentagem média da reserva cardíaca (ritmo cardíaco máximo menos ritmo cardíaco em repouso) durante a volta atual.

Repetições em frente: durante um exercício, as repetições restantes.

Ritmo Cardíaco: o seu ritmo cardíaco em batimentos por minuto (bpm). O seu dispositivo tem de estar ligado a um sensor de ritmo cardíaco compatível.

Subida total: a distância total de elevação subida desde a última reposição.

Tempertura: a temperatura do ar. A sua temperatura corporal afeta o sensor de temperatura.

Tempo até nascer do sol: o tempo restante estimado para o nascer do sol.

Tempo até pôr do sol: o tempo restante estimado para o pôr do sol.

Tempo - Decorrido: o tempo total registado. Por exemplo, se iniciar o cronómetro e correr durante 10 minutos, depois parar o cronómetro durante 5 minutos e, em seguida, voltar

a reiniciá-lo e correr durante 20 minutos, o tempo decorrido é de 35 minutos.

Tempo para dest.: o tempo restante estimado para chegar ao seu destino. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

Tempo para destino: durante um exercício, o tempo restante quando utiliza um objetivo de tempo.

Tempo para o próximo: o tempo restante estimado para chegar ao próximo ponto de passagem na rota. Deve estar a navegar para estes dados serem apresentados.

Tempo - Últ. Volta: o tempo cronometrado na última volta concluída.

Tempo - Volta: o tempo cronometrado na volta atual.

Tempo - volta méd.: o tempo médio nas voltas já concluídas até ao momento.

Velocidade: o ritmo atual da viagem.

Velocidade - Máxima: a velocidade máxima na atividade atual.

Velocidade - média: a velocidade média na atividade atual.

Velocidade -Última Volta: a velocidade média na última volta concluída.

Velocidade vertical: o ritmo de subida e descida ao longo do tempo.

Velocidade - volta: a velocidade média na volta atual.

Voltas: o número de voltas concluídas para a atividade atual.

VS - média 30 s: a média móvel da velocidade vertical nos últimos 30 segundos.

Zona de potência: intervalo atual da potência produzida (1 a 7) com base nas definições de FTP ou personalizadas.

Zona de velocidade: o intervalo de velocidade atual.

Zona RC: intervalo atual do ritmo cardíaco (1 a 5). as zonas predefinidas baseiam-se no seu perfil de utilizador, ritmo cardíaco máximo e ritmo cardíaco em repouso.

Cálculos da zona de ritmo cardíaco

Zona	% do ritmo cardíaco máximo	Esforço sentido	Benefícios
1	50–60%	Ritmo fácil e descontraído, respiração ritmada	Nível de iniciação de treino aeróbico, reduz o stress
2	60–70%	Ritmo confortável, respiração um pouco mais profunda, é possível falar	Treino cardiovascular básico, bom ritmo de recuperação
3	70–80%	Ritmo moderado, maior dificuldade em falar	Capacidade aeróbica superior, treino cardiovascular ideal
4	80–90%	Ritmo rápido e um pouco desconfortável, esforço respiratório	Capacidade e limite anaeróbico superior, aumento de velocidade
5	90–100%	Ritmo de sprint, insustentável por um longo período de tempo, respiração dificultada	Resistência anaeróbica e muscular, aumento da potência

Tamanhos e circunferências das rodas

O tamanho das rodas encontra-se marcado nos dois lados do pneu. Não é uma lista completa. Também pode utilizar uma das calculadores disponíveis na Internet.

Para modificar o seu perfil de bicicleta, consulte a página 9.

Tamanho da roda	C (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C Tubular	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Índice Remissivo

A
a guardar dados **7, 8**
acessórios **5, 7, 13**
acordo de Licenciamento do Software **13**
alertas **3**
alimentação
  alertas **3**
  zonas **7**
altímetro, calibrar **11**
Anilhas **11**
ANT+ sensores **2**
  emparelhar **7**
aplicações **8**
  smartphone **8**
atleta experimentado **10**
Auto Lap **10**
Auto Pause **10**

B
balança **7**
bateria
  carregar **1**
  otimizar **13**
  substituir **12**
  tipo **1**
bloquear, ecrã **13**
botões no ecrã **2**
brilho **13**

C
cadência **6**
  alertas **3**
calibrar
  ecrã tátil **13**
  medidor de potência **7**
calorias, alertas **3**
campos de dados **10, 13**
carregar o dispositivo **1**
computador, ligar **8**
configuração inicial **11**
correias **11**
cronómetro **2, 3, 7**

D
dados
  a guardar **7**
  a transferir **7, 8**
dados do utilizador, eliminar **9**
dados médios **6**
definições **2, 8, 10, 11**
  dispositivo **11**
definições de hora **11**
definições do ecrã **11**
definições do sistema **11**
deslocamento automático **10**
dispositivo
  cuidados **12**
  registo **13**
  restaurar **13**
distância, alertas **3**

E
ecrã. **11** *Ver também* retroiluminação
  bloquear **13**
  brilho **13**
ecrã tátil, calibrar **13**
elevação **11**
eliminar
  historial **8**
  todos os dados do utilizador **9, 13**
emparelhar **2**
  smartphone **8**
emparelhar ANT+ sensores **7**
especificações **11, 12**
exercícios **3, 4**
  carregar **3**
  criar **3, 4**
  editar **4**
  eliminar **4**

F
ficheiros, a transferir **9**
fusos horários **11**

G
Garmin Connect **3, 7**
  a guardar dados **7**
GLONASS **11**
GPS
  página de satélite **11**
  parar **11**
  sinal **2**
GSC 10 **6, 12**
guardar atividades **3**

H
historial **3, 7**
  eliminar **8**
  transferir para o computador **7**
hora, alertas **3**

I
ícones **2**
ID da unidade **13**
idioma **11**
instalar **1, 6**

L
limpar o dispositivo **12**

M
medidor de potência **6, 7**
medidores de potência **7**
mensagem de aviso de início **10**
monitor de ritmo cardíaco **12**
montar o dispositivo **1**

P
página de satélite **11**
páginas de treino, visualizar **3**
percursos **4, 5**
  carregar **4**
  editar **4, 5**
  eliminar **5**
perfil do utilizador **2, 10**
perfis **9, 10**
  bicicleta **9**
  utilizador **10**
personalizar o dispositivo **10**
poupança de energia **13**

R
recordes pessoais, repor **5**
registar o dispositivo **13**
registo de dados **8, 11**
registo do produto **13**
registo inteligente **8**
registos pessoais **5, 8**
repor, definições **13**
repor o dispositivo **13**
resistência à água **12**
resolução de problemas **13**
retroiluminação **2, 11, 13**
ritmo cardíaco
  alertas **3**
  zonas **5, 6, 15**

S
sensor de ritmo cardíaco **5, 12**
Sensores ANT+ **5**
sinais de satélite **2**
smartphone **2, 8, 10**
  aplicações **8**
  emparelhar **8**
software, versão **13**
substituir a bateria **12**

T
tamanhos das rodas **15**
teclas **2**
Tecnologia Bluetooth **8, 10**
temperatura **13**
tons **11**

U
unidades de medida **11**
USB, desligar **9**

V
velocidade, zonas **5**
Virtual Partner **4, 5**
voltas **2**

Z
zonas
  alimentação **7**
  hora **11**
  velocidade **5**

www.garmin.com/support

913-397-8200 1-800-800-1020	0808 2380000 +44 870 850 1242	1-866-429-9296	43 (0) 3133 3181 0
00 32 2 672 52 54	00 45 4810 5050	00 358 9 6937 9758	00 331 55 69 33 99
0180 5 / 42 76 46 - 880	00 39 02 3669 9699	0800-0233937	815 69 555
00800 4412 454 +44 2380 662 915	00 35 1214 447 460	00 34 902 007 097	00 46 7744 52020

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street
Olathe, Kansas 66062, EUA

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park,
Southampton, Hampshire, SO40 9LR, Reino Unido

Garmin Corporation
No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.
New Taipei City, 221, Taiwan (R.C.)

МП02

© 2013 Garmin Ltd. ou as suas subsidiárias